

COVID-19
CORONAVIRUS

日本高血圧学会
がおくる

あなたのための
新型コロナウイルス
対策



特定非営利活動法人
日本高血圧学会
The Japanese Society of Hypertension

あなたのための**新型コロナウイルス**対策

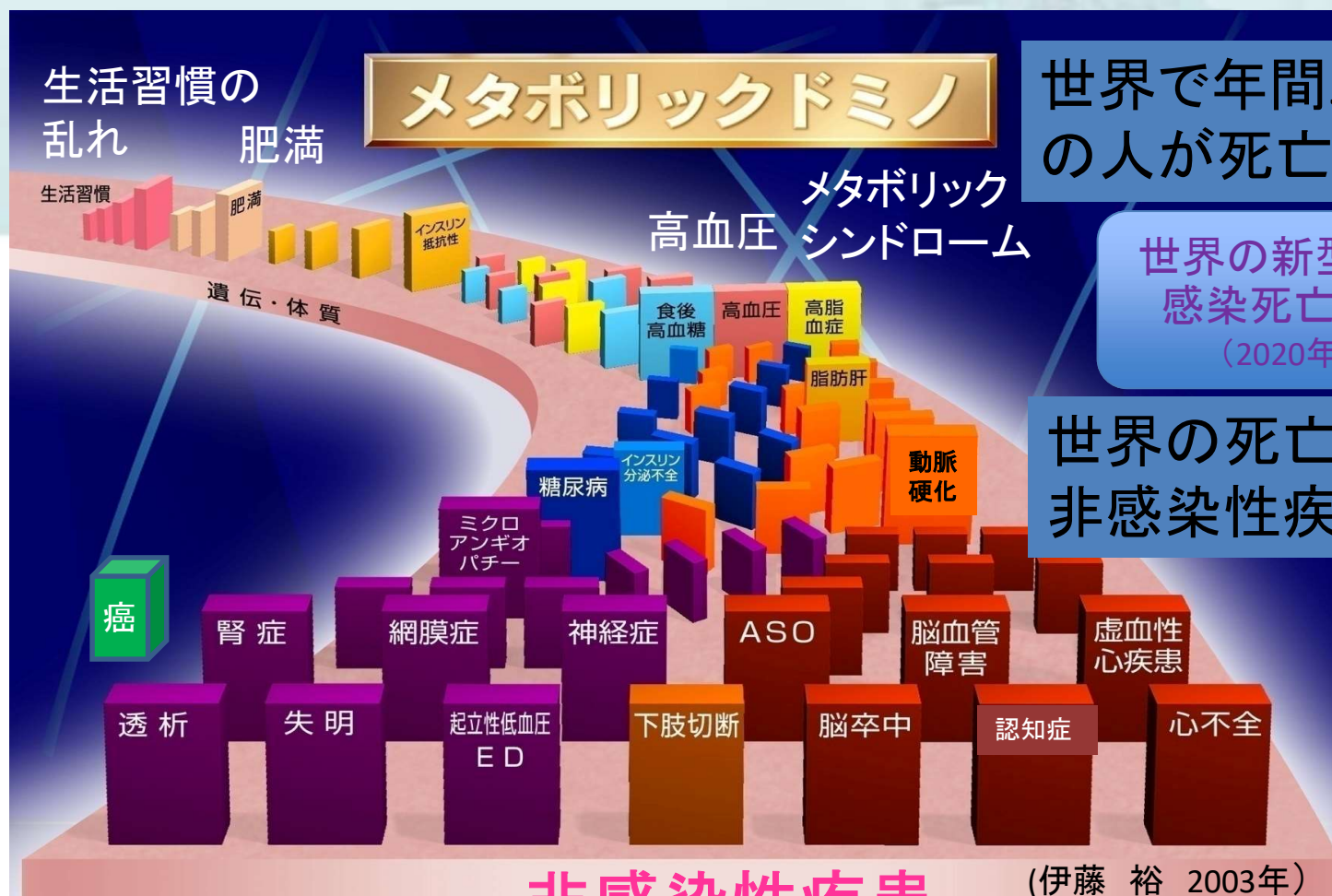
- 1. **新型コロナ**による高血圧などの非感染性疾患の蔓延も心配です
- 2. 高血圧の人は**新型コロナ**にかかりやすいですか？
かかったら重症化しやすいですか？
- 3. 降圧薬によって**新型コロナ**にかかりやすくなる？
- 4. 血圧高めの方に是非すすめたい
外出自粛下での食生活のコツ
- 5. 外出自粛でのストレスをコントロールする
コツ教えます
- 6. **新型コロナ**にも高血圧にも負けない
高齢者の健康維持
- 7. かかりつけ医から高血圧の患者さんへの
お願い



シリーズ1. 新型コロナによる高血圧などの非感染性疾患の蔓延も心配です

新型コロナウイルス感染(感染性疾患)は、高血圧などの生活習慣病(非感染性疾患)の蔓延・重症化をもたらす可能性があります。

新型コロナのパンデミックは、高血圧のパンデミックを引き起こす!!



世界で年間5700万人以上の人が死亡しています。

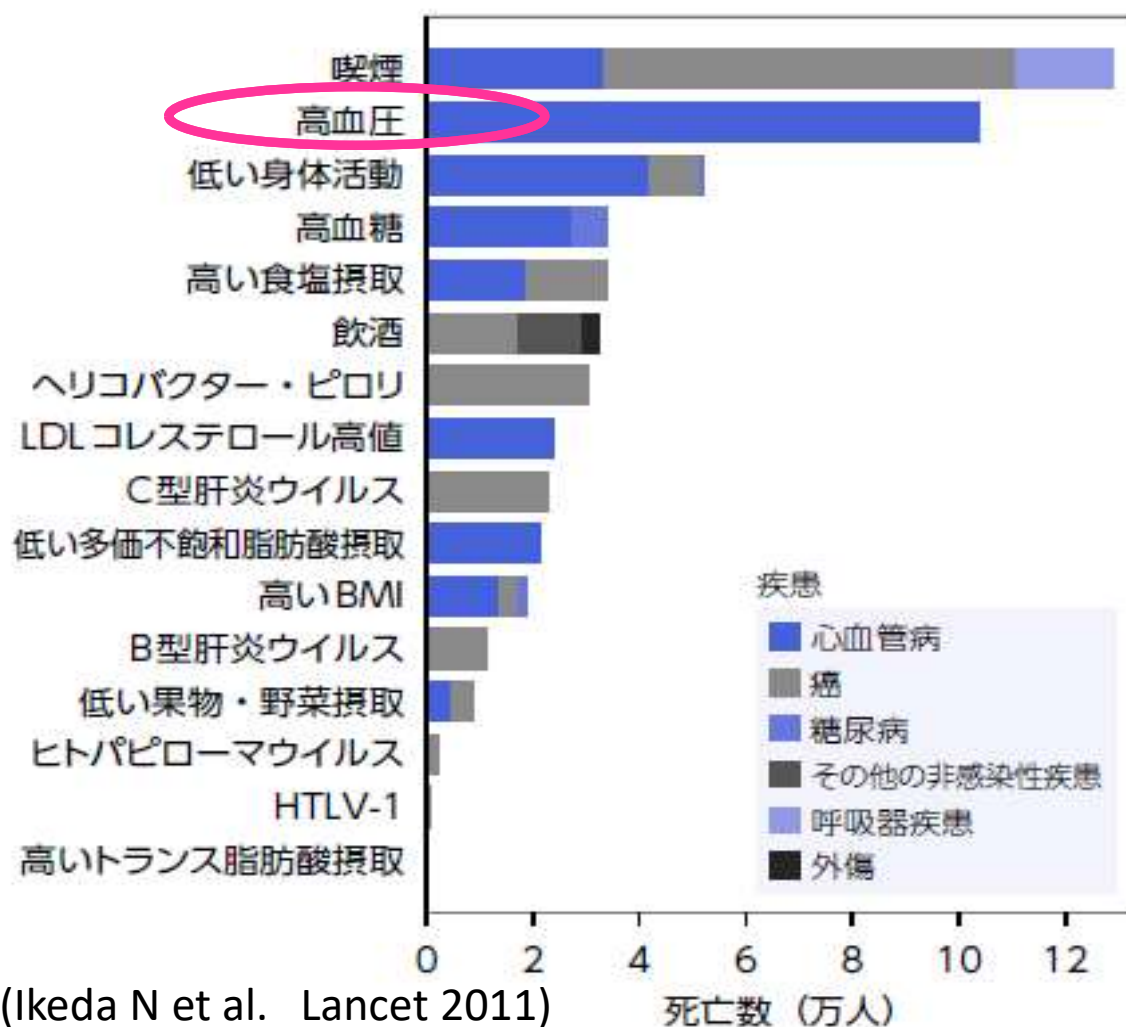
世界の新型コロナウイルス感染死亡者97万1000人
(2020年9月23日現在)

世界の死亡原因の七割が非感染性疾患です。



シリーズ1. 新型コロナによる高血圧などの非感染性疾患の蔓延も心配です

2007年の非感染性疾患による死亡 における様々な病気、生活習慣の影響



高血圧は、脳、心臓、腎臓、血管の合併症を起こして最も死亡を起こしやすい病気です。

非感染性疾患
のなかで、高血圧は、
最も気をつけないと
いけない病気です。



シリーズ1. 新型コロナによる高血圧などの非感染性疾患の蔓延も心配です

新型コロナ予防と高血圧患者さん

感染性疾患であり、しかも、まだ治療薬もワクチンもない
新型コロナウイルス感染の制圧には、国民全員が、
この病気を自分に訪れた危機として引き受けなければなりません。

病気から、自分の健康を守ることと、他の人の健康を守ることが、
全く同じことである、という初めての経験！

外出自粛(ソーシャル・ディスタンシング)などは、国民全員が等しく
行わないといけません。

そのために、もし生活習慣が乱れてしまうと、その健康被害は
国民全員に及ぶことになります！

日本において、高血圧の人は、4300万人

非感染性疾患のなかで、高血圧は、最も患者数が多い病気です。

新型コロナのパンデミックは、
高血圧のパンデミックを引き起こす!!



外出自粛(ソーシャル・ディスタンシング)

どこまで続くのかわからない。。。

COVID-19
CORONAVIRUS

さらに第二波、第三波、…の流行も、..

- ✓ 運動不足、じっとしている
- ✓ 過食、ストレス食い、ダラダラ食い
- ✓ 不規則な生活、睡眠不足
- ✓ ストレス(家族関係、金銭問題)
- ✓ 服薬滞りがち

血圧
上昇

血糖
上昇

体重
増加

フレイル・
サルコペニア

認知症

高血圧の発症、重症化
高血圧合併症の進行
(心不全、腎機能低下)

コロナ感染の
重症化



シリーズ1. 新型コロナによる高血圧などの非感染性疾患の蔓延も心配です

外出自粛生活の中で

新型コロナウイルスに感染する・しないかだけに
目を奪われていてはいけません！

CORONAVIRUS

いまこそ、高血圧と正しく、そしてしっかりと
向き合う時です！

新型コロナウイルス感染を予防し、
高血圧などが悪化しないための、
外出自粛期間でこそ実践してほしい
高血圧との付き合い方のコツを伝授します。



シリーズ2. 高血圧の人は新型コロナにかかりやすいですか？かかったら重症化しやすいですか？

COVID-19



高血圧の人は 新型コロナにかかりやすいか？

かかりやすいというデータはありません
一般的な感染防止の対策を行いましょう



1. 3つの密(密集、密閉、密接)を避ける
2. こまめな手洗い、手の消毒
3. 家で過ごそう(ステイ・ホーム)
4. 咳エチケット、マスク着用



シリーズ2. 高血圧の人は新型コロナにかかりやすいですか？かかったら重症化しやすいですか？

高血圧の人は 新型コロナにかかったら 重症化しやすいか？



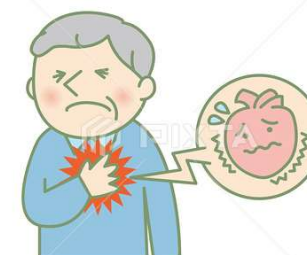
高血圧それ自体により、 重症化しやすいということはありません

国際高血圧学会と日本高血圧学会の見解



新型コロナが 重症化しやすい人の特徴は？

1. 高齢者(65歳以上)
2. 介護が必要な人
3. 肺の病気のある人、たばこを吸う人
4. 糖尿病のある人、高度の肥満の人
5. 重い心臓病のある人(心不全など)
6. 腎不全で透析をしている人



pixta.jp - 24132721

米国疾病管理予防センター(CDC)による

高血圧の人は・・・



1. 高齢の人が多く
2. 糖尿病を合併している人が多い
3. 心臓病を合併している人が多い
4. 腎臓病を合併している人が多い



**まずは感染しないこと、
感染したら重症化に早く気づくことが
大切です！**



高血圧のお薬と新型コロナの関係は？

- 新型コロナに関して、高血圧のお薬に**心配すべき影響はない**ようです

- 一部のお薬について

善玉説「新型コロナ肺炎から守ってくれる？」

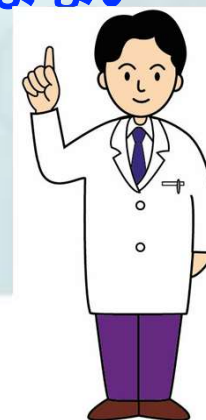
悪玉説「新型コロナにかかりやすくなる？」

が検討されました

- 世界中の新型コロナ感染地からの研究報告の結果、特に良し悪しはなく「**大きな影響はない**」ことがわかってきました

- 新型コロナの重症化に全身の血管の傷害が関係することがわかってきました

日頃から高血圧・糖尿病などの持病を正しくコントロールし
健康な血管を保つことが大切です



ウィズコロナ下での災害時への備え — 高血圧のお薬編 —

- かかりつけ医の先生からもらっているお薬は、**これまで通り正しく**飲みましょう

急にやめたり減らすと、脳卒中や心臓病の原因になります
先生と相談して、日頃から少し余裕を持って処方してもらうのも良いかもしれません

- **お薬手帳**は常に携帯しましょう

携帯やスマホに**写メ**っておくと安心です



- 日頃からお薬をよく識って、**納得、安心の上、服用**するようにしましょう

- わからないことは、かかりつけ医の先生や薬剤師さんに相談しましょう



生活習慣の修正項目 (高血圧治療ガイドライン2019)

1. **食塩制限**: 6g/日未満
2. **野菜・果物の積極的摂取**:
飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える
多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取
3. **適正体重の維持**: BMI(体重[kg]÷身長[m]²)25未満
4. **運動療法**: 軽強度の有酸素運動(動的および静的筋肉負荷運動)を
毎日30分、または180分/週以上行う
5. **節酒**: エタノールで男性20-30mL/日以下,
女性10-20mL/日以下に制限する
6. **禁煙**



©2017日本高血圧学会

生活習慣の複合的な修正はより効果的である
カリウム制限が必要な腎障害患者では、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない
肥満や糖尿病患者などエネルギー制限が必要な患者における果物の摂取は80kcal/日程度にとどめる



自宅での自粛生活により 血圧上昇のリスクが高まります

- ✓ 加工食品やカップめんなどを食べることによる食塩摂取の増加、新鮮な野菜や果物の不足によるカリウム摂取の低下は血圧上昇のリスクを高めます
- ✓ たっぷり時間があること、外出できないストレスによる食べ過ぎ、だらだら食い、お酒の飲みすぎ、運動不足は、体重増加とともに血圧上昇をきたします



日本人の食塩摂取量



COVID-19
CORONAVIRUS

現状（平成30年度国民健康栄養調査）

男性 11.0 g / 日

女性 9.3g / 日

目標

血圧が正常な方
（厚生労働省）

男性 7.5 g / 日未満

女性 6.5g / 日未満

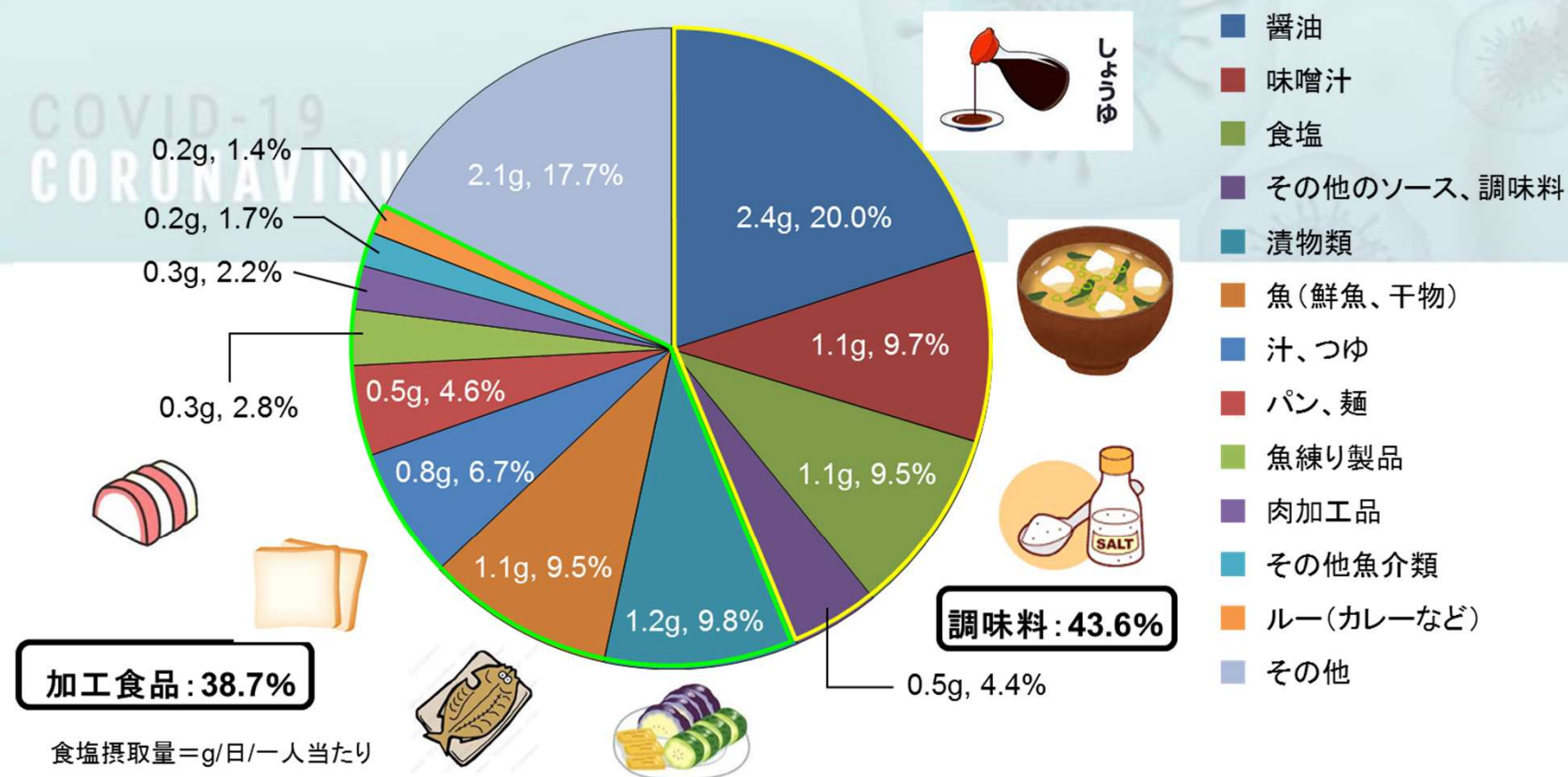
血圧が高い方

（日本高血圧学会）

男女ともに 6.0g / 日未満



日本の食塩摂取源および寄与割合 - INTERMAP Study -



対象: 世界4か国17集団(日本4集団、中国3集団、英国2集団、米国8集団)の40歳~59歳の男女4,680例のうち日本人1145例
調査期間: 1996年~1999年
調査方法: 4日間の24時間思い出し法による栄養調査および2日間の24時間蓄尿検査

Anderson CA et al. J Am Diet Assoc 2010;110:736-745



自宅での自粛生活を楽しく健康的に 過ごしましょう

COVID-19
CORONAVIRUS



Enjoy cooking!!

- ✓ 家族みんなで美味しい減塩料理作りに挑戦しましょう
- ✓ 食べ過ぎに注意。体重管理とストレス解消のため、
時間と場所を工夫して3密を避け、毎日30分程度歩きましょう
- ✓ オンライン飲み会は手作りの減塩料理とともに
ただし、飲みすぎには注意しましょう
- ✓ タバコを吸う方は、これを機会に「自身のため」そして「家族のため」
禁煙にチャレンジしましょう



様々な制限下、上手にストレスをコントロールしましょう

コロナ太いの解消！

1. リズム

空腹の時間をつくる
日光を浴びる
リズムカルな運動をする
在宅ワークは時間をきっちり
だらだらやらない



©2017日本高血圧学会

2. 社会との接点

距離を保って適切な交流
通信機器を活用したバーチャル交流

3. 好きなことを実際にやる

体を使って、五感で脳を刺激



特定非営利活動法人
日本高血圧学会
The Japanese Society of Hypertension

日本高血圧学会がおくる
あなたのための新型コロナウイルス対策

新型コロナにも高血圧にも負けない高齢者の健康維持 (高齢者の方もその周りの方も)

1. **コロナに負けない**ためには**予防の徹底**を！

手洗い、マスク、三密を避ける

2. **高血圧に負けない**ためには**治療の継続**を！

お薬は飲み続ける。電話診療もあります。

食事や運動の生活習慣に気を付ける。

家庭血圧測定を！ **体重測定**を！



3. 外出自粛に忍び寄る**血圧悪化**や**フレイル**に注意！

自分も頑張り、
みんなで支えあう

フレイル予防

- ちょっとした**運動**
- しっかり**食事**
- しっかり**おしゃべり**

外出自粛で
動かない
毎日が
続くと



- **血圧が上がった**
- **体重が増えた**
- **体重が減った**
- **足腰が弱った**
- **体調が悪くなった**
- **出かけるのが嫌になった**

かかりつけ医から高血圧患者さんへの お願い① ～新しい日常における～

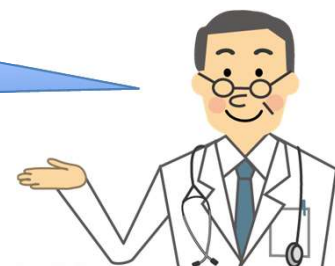
災害時でもウィズ・コロナの状態でも…

新型コロナ
が心配！

1. 今の治療（受診・服薬）をきちんと続けましょう
2. 受診や体調に不安があれば「かかりつけ医」に相談しましょう
3. 発熱、倦怠感など体調不良時は、**受診前に電話**を医療機関に入れましょう
4. 薬は**指示通り**服薬し、処方箋の有効期限（4日）に注意しましょう



心配事は、かかりつけ医のクリニックへ
まず「電話」で連絡！



かかりつけ医から高血圧患者さんへの お願い② ～新しい日常における～

災害時でもウィズ・コロナの状態でも…

5. 自宅内でも、体温、血圧などのチェックと記録を続けましょう
6. 公的機関や医療機関からの正しい情報に基づいて行動しましょう
7. 自粛は「じっとすること」ではありません。自宅内で出来ることをやりましょう
8. 高血圧を放置せず、重症にならないことがコロナとの闘いに勝つ秘訣です



何でもかかりつけ医に
相談しましょう！





知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

厚生労働省：若者向けの新型コロナウイルスの感染拡大防止のための啓発用アイコン

海中より光り輝き出現し、
疫病を教えてくれる妖怪

この妖怪を描いたり、
見たりすることで、疫病を
免れるという言い伝え

この妖怪は、
「豊作」も教え、もたらしてくれる！

